

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

С. Ф. Усманова

**КОМПЛЕКСЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ**

Учебно-методическое пособие

Казань – 2015

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического
воспитания и спорта*

Протокол № 8 от 15 мая 2015 года

Рецензенты:

доктор биологических наук, доцент общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ **В.Г. Двоеносов**
к.б.н., доцент кафедры зоологии и общей биологии института
фундаментальной медицины и биологии КФУ **Л.В.Малютина**

Усманова С.Ф.

**Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных
занятий физической культурой : Учебно-методическое пособие/ С.Ф.
Усманова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с.**

Настоящее учебно-методическое пособие адресовано, в первую очередь, студентам, а также широкому кругу читателей, интересующихся указанными проблемами.

© Казанский университет, 2015

© Усманова С.Ф., 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Советы по восстановительной практике	8
Комплексы для самостоятельной работы	8
Комплекс 1: «Отдыхай»	8
Комплекс 2: «Оживляем суставы»	15
Комплекс 3: «Гора с плеч»	23
Комплекс 4: «Легкая походка»	29
Комплекс 5: «Антистресс»	44
Дыхательные упражнения	61
Комплекс 6: «Дыши»	65
Заключение	68
Литература	69

ВВЕДЕНИЕ

Большую часть времени студенты проводят за компьютером. Наверняка им знакомо ощущение дискомфорта и скованности в теле, усугубляющееся в конце учебного дня. Но это в лучшем случае. В худшем же - боль в шее, плечах и пояснице вместе с головной болью становятся неизбежным «побочным эффектом» умственной работы. Плюс краснеющие к вечеру глаза, ухудшающееся зрение и плохая осанка. В нашем суетном мире возможность побыть наедине с собой представляется не часто. И даже оставшись в одиночестве, мы включаем телевизоры или садимся за компьютеры.

Человек продолжает работать, нарастает усталость. В этот момент организм уже не в состоянии возбуждать кору головного мозга. Чрезмерная активность сменяется процессами торможения. По сути, так организм защищается от чрезмерной усталости – не дает сосредоточиться, вызывает сонливость, заставляет человека прекратить работу. Если человек недостаточно отдыхает и продолжает работать, то наступает фаза переутомления. Переутомление может проявляться не только сонливостью, заторможенностью реакций, чувством, что невозможно сосредоточиться, но и обратными реакциями: повышенной возбудимостью, расстройствами сна, неустойчивостью настроения. Мышцы не болят, зато человек ощущает в полной мере другие негативные симптомы. При переутомлении снижается внимание и степень концентрации, снижается темп работы, появляется много ошибок даже там, где раньше их не было. Появляется неуверенность в своих силах. А неуверенность провоцирует беспокойство, чувство подавленности. Настроение становится переменчивым, часто появляется раздражительность безо всякой причины. Постоянные переживания вызывают головные боли, проблемы со сном. Нарушается аппетит: либо преследует постоянное чувство голода, либо начинается неконтролируемое обжорство – так организм компенсирует

нехватку энергии. Все вместе плохо отражается на общем состоянии здоровья, снижаются защитные силы организма.

Практика йоги способна избавить от большей части этих проблем. В состоянии стресса мы не понимаем, как совладать с ситуацией, и она остается неразрешенной. В теле накапливается напряжение, а в сознании – ощущение беспокойства, даже после исчезновения фактора, вызывающего стресс. В этом состоянии человек теряет ясность, совершает заведомо разрушительные для себя поступки и уже ничего с этим не может сделать. Если вы с радостью просыпаетесь и легко начинаете новый день, а к вечеру можете вспомнить все, чему научились сегодня, то все системы работают хорошо. Если же первая мысль после сигнала будильника: «Когда же я наконец отдохну?», значит ресурс не справляется с поступающими вызовами. Конечно, мы не можем избежать стрессов. Стресс для человека происходит одновременно на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. На физическом уровне – создается мышечное напряжение, которому необходимо расслабление. Сидячий образ жизни, который ведут студенты, вносит свою лепту. Неправильный двигательный стереотип приводит к накоплению в теле мышечных зажимов. Ритм и глубина дыхания меняются, оно становится невротическим. Физическое напряжение провоцирует дегенеративные изменения в соединительной ткани, а это негативно сказывается на здоровье всего организма. Изменяется положение внутренних органов, они начинают хуже работать, ослабевает иммунитет, ухудшается состояние кровеносной системы, накапливаются токсины, возникают воспалительные процессы. Эмоциональное напряжение наслаивается на физическое, при этом тело не может расслабиться и провоцирует в уме одни и те же негативные реакции, которые в свою очередь усиливают напряжение. Все сильные эмоции и тем более психологические травмы оставляют след в нашем теле. Регулярная практика постепенно освобождает тело от зажимов, а вместе с ними растворяются и подсознательные эмоциональные блоки.

Асаны (упражнения) делают суставы подвижными и возвращают позвоночнику природную гибкость. А ведь именно состояние позвоночника определяет наш возраст. Уровень «плохого» холестерина, сужающего коронарные артерии, повышается не только из-за неправильного питания, но и в результате стресса, а значит, в группе риска – практически каждый. Глубокое вытяжение в асанах не только помогает развить гибкость, но и повышает сопротивляемость организма.

Регулярные занятия помогают избавиться от хронической боли в нижней части спины, которая с возрастом начинает беспокоить даже тех, кто ведет активный образ жизни. Ну а если вы начнете заниматься, не дожидаясь появления неприятных симптомов, радикулит и вовсе не появится.

Во время занятий в работу включаются глубокие мышцы, о существовании которых мы зачастую даже не подозреваем. А они играют не последнюю роль в формировании стройной фигуры. Это хорошая мотивация для молодых людей, чтобы начать заниматься регулярно.

Снижая уровень гормона стресса кортизола, регулярные занятия помогают удерживать кальций в костях, предотвращая развитие остеопороза.

Отличие йоги от обычных спортивных тренировок заключается в том, что она никогда не вызывает мышечных спазмов. Практика постепенно приводит мышцы в тонус и удлиняет связки.

Научившись управлять своим телом, мы постепенно приобретаем способность управлять и собственными негативными эмоциями, становимся менее вспыльчивыми и раздражительными.

Из-за сидячего образа жизни нервные волокна становятся вялыми и постепенно атрофируются. Йога мягко тонизирует миллионы нервов во всем теле, одновременно возбуждая связанные с ними участки мозга. Именно поэтому после практики мы чувствуем себя бодрыми и энергичными, улучшаются умственные способности. Осваивая новые асаны, мы преодолеваем страх перед непривычным положением тела, и в результате у нас появляется уверенность в своих силах не только на коврике, но и в

повседневной жизни: решение любой проблемы становится нам по плечу. Йога дарит чувство единения с окружающим миром и с самим собой. Вы научитесь слушать себя и выделять только то, что действительно важно. Выполняя асану, мы полностью концентрируем внимание на теле, отбрасывая все посторонние мысли и сосредоточиваясь на настоящем мгновении. Так мы учимся пребывать «здесь и сейчас» и наслаждаться каждой секундой своей жизни.

При больших умственных и психоэмоциональных нагрузках могут обостряться хронические заболевания. В этот период заниматься нужно мягко, избегая напряжения, выполнять больше восстанавливающих упражнений, делать позы на раскрытие грудной клетки. Основой практики должны стать перевернутые позы и пассивные прогибы назад, так как именно они в первую очередь воздействуют на железы внутренней секреции и иммунную систему организма. Дополните ежедневную практику несколькими восстанавливающими асанами и вы сразу почувствуете наполняющее вас состояние свежести.

Практика расслабления создаст в теле и уме чувство единства и защищенности, а значит, и покоя. Практикуя асаны внимательно и неспешно, вы почувствуете, что сознание становится пассивным и наступает состояние глубокой релаксации. Вы обнаружите, что отключились от повседневных забот, а после занятия почувствуете себя свежими и отдохнувшими. Комплекс можно выполнять как утром, так и вечером.

Восстанавливающая йога – это пассивная практика, в которой расслабленные позы удерживаются в течение нескольких минут. Чтобы свести к минимуму работу мышц, которые задействованы при выполнении упражнений, используются одеяло, блоки и валики. Такая практика помогает телу отдохнуть, растягивает мышцы, снижает частоту сердечных сокращений и кровяное давление и успокаивает нервную систему.

Если вы устали или неважно себя чувствуете, то можете выполнять восстанавливающую программу, а если полны сил и энергии – занимайтесь активнее.

Практика поможет вам достичь состояния спокойного счастья. Попробуйте наблюдать за дыханием, не отвлекаясь на физические ощущения или сильные эмоции, это поможет сохранить ясность ума во время выполнения как любимых, так и нелюбимых упражнений. И благодаря регулярным занятиям мы приходим к пониманию того, что счастье зависит не от гибкости тазобедренных суставов, а от того, как мы относимся к своему телу.

Советы по восстановительной практике

1. Используйте одеяло – они дают ощущение тепла и защиты.
2. Упирайтесь ногами в стену – это создаст ощущение стабильности.
3. Опоры в виде свернутых одеял, помещенные под руки и ноги, обеспечивают равномерное распределение веса всего тела.
4. Оставайтесь с открытыми глазами в течение всей практики, если вам некомфортно с закрытыми. Если вы нервничаете и закрываете глаза – это провоцирует еще большее беспокойство. Открытые глаза соединяют вас с миром.
5. Упражнения следует выполнять, не прилагая чрезмерных усилий. В позах не должно возникать неприятных ощущений – работайте в меру своих возможностей и не стремитесь выполнять позу идеально. Старайтесь максимально расслабиться. Как только вы почувствуете дискомфорт в какой-либо части тела, выполнение позы нужно прекратить.

Комплекс 1: «Отдыхай»

1.1. Урдхва Прасарита Падасана

(поза со стопами, поднятыми вверх)

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, соедините стопы вместе и хорошо вытяните ноги.
2. Перенесите прямые руки за голову, прижмите к полу тыльные стороны ладоней.

3. Согните ноги в коленях, приблизив колени к животу.

4. С выдохом вытяните ноги вверх к потолку, угол между ногами и полом 90 градусов. Прижимайте таз к полу. Удлиняйте задние поверхности голеней от коленей к пяткам, задние бедра от коленей к тазу. Не напрягайте горло, взгляд мягкий.



5. Согните ноги в коленях, поставьте стопы на пол, опустите руки вниз.

Время в позе – 30 секунд.

Совет:

Если в этой позе сильно напрягается живот, накиньте на стопы ремешок и захватите руками концы ремешка. Если вы сильно устали, можно положить ноги на стену.

Эффективность упражнения:

Эта поза полезна для уменьшения жировых отложений в области живота. Она укрепляет поясницу, тонизирует органы брюшной полости, дает облегчение при гастритах и метеоризме.

1.2. Сарвангасана (стойка на плечах)

Материалы: стул, ремешок, несколько сложенных одеял.

Расположите материалы, как это показано на фотографии. Возьмите ремешок, отмерьте ширину петли ремня по внешним краям плеч и наденьте ремень на одну руку,

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, разместив плечи у края стопки из 3-4 сложенных одеял. В этом положении плечи и большая часть шеи лежат на опоре, а одна треть шеи

и затылок – на полу. Руки лежат вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте несколько глубоких дыханий.

2. Согните колени, приведите ноги к животу. Сделайте два дыхания.

3. Поднимите таз от пола и поместите на него ладони, согнув руки в локтях. Сделайте два дыхания.

4. Положите ладони на спину и, поддерживая себя руками, поднимите ноги вертикально вверх. Не разводите в стороны локти (лучше зафиксировать их ремнем) – верхние части рук должны оставаться параллельно друг другу.

5. Прижимайте плечи и локти к одеялам. Хорошо вытягивайте ноги вверх.

6. Выполняйте в течение 5 минут, дышите ровно.

7. Постепенно опуститесь, освободите кисти рук, лягте на спину и расслабьтесь.



Эффективность упражнения:

Эта поза заряжает энергией, успокаивает, помогает восстанавливать силы, если вы устали, если у вас наступил период бездействия и апатии, нежелания что-либо делать, также когда вы чувствуете себя нестабильно и у вас расшатана нервная система. Стойка на плечах оказывает мощное терапевтическое воздействие. Она поможет избавиться от аллергии, бронхиальной астмы, улучшить работу щитовидной железы, укрепить нервную систему. Это лучшее средство от усталости, перевозбуждения и плохого настроения в конце учебного дня. Через несколько минут пребывания в позе вы почувствуете, как к вам возвращается душевное равновесие. Перевернутые позы улучшают циркуляцию крови, стимулируют работу головного мозга, а риск возникновения варикозного расширения вен сводится к нулю.

Совет:

Выстраивать позу нужно снизу вверх: если вы не уделите должного внимания положению шеи и плеч, то рискуете повредить шейный отдел

позвоночника или потерять равновесие. Строго соблюдайте два правила во время выполнения Сарвангасаны. Во-первых, не крутить головой, а во-вторых, входить в позу предельно аккуратно.

Предупреждение!

Не делайте это упражнение, если вы страдаете от болей в шейном отделе позвоночника и плечевого пояса, во время менструации, при сильных головных болях.

1.3. Халасана (поза плуга)

Материалы: стул, ремешок, несколько сложенных одеял.

Расположите материалы, как это показано на фотографии. Возьмите ремешок, отмерьте ширину петли ремня по внешним краям плеч и наденьте ремень на одну руку.

Техника выполнения:

1. Лягте на одеяло, пусть плечи будут на одеялах близко к краю, а затылок – на полу.
2. Согните ноги в коленях, оттолкнитесь стопами от пола и перенесите ноги за голову, поставьте пальцы ног на сиденье стула.
3. Сцепите большие пальцы рук за спиной и вытяните хорошо руки, отводя плечи назад, от головы.
4. Проденьте вторую руку внутрь петли ремня и сместите ремень чуть выше сгиба локтей.
5. Поставьте ладони на спину, как можно ближе к лопаткам.
6. Активно работайте ногами, заворачивая бедра внутрь и удаляя их от лица. Удерживайте позу до 5 минут и. Дышите медленно и глубоко.



Эффективность упражнения:

Это упражнение помогает поддерживать баланс эндокринной системы и успокаивает нервную систему так, что мозг отдыхает и полностью расслабляется. Пребывание в этой позе улучшает настроение, снимает сильные головные боли и помогает избавиться от раздражительности и беспокойства.

Несколько ровно сложенных одеял для опоры под плечи помогут сохранить естественный шейных лордоз и избежать растяжения мышц шеи и других травм.

Предупреждение!

Не выполняйте это упражнение, если у вас есть проблемы с шейным отделом позвоночника или во время менструации.

1.4. Випарита Карани (поза согнутой свечи)

Материалы: болстер, стена.

Расположите материал, как показано на фотографии. Болстер не касается стены.

Техника выполнения:

1. Сядьте на болстер боком вплотную к стене.
2. Теперь нужно развернуться лицом к стене, одновременно занося ноги на стену и опуская голову и спину вниз, на коврик.
3. Задние бедра и низ ягодиц касаются стены.
4. Расположите руки под прямыми углами по бокам от головы.
5. Закройте глаза, расслабьтесь.
6. Расслабьте низ живота и внутреннюю поверхность бедер.
7. Мягко раскрывайте грудную клетку, поднимая лопатки вверх от пола.



Оставайтесь в этом положении в течении 3-5 минут.

Не перемещая туловище, разведите ноги в стороны. Оставайтесь в этом положении в течение 3-5 мин, сохраняя нормальное дыхание.

8. Не сдвигая корпус, согните ноги в коленях, соедините стопы вместе, колени разведите в стороны (положение Баддха Конасаны).

Оставайтесь в этом положении 3-5 минут.

Чтобы выйти из позы, перекатитесь на бок.

Эффективность упражнения:

Эта поза помогает успокоить нервы, поддерживает баланс эндокринной системы, обеспечивает приток крови в область таза. Хорошая поза для расслабления.

Предупреждение!

Во время менструации тазовая область не должна находиться выше уровня груди.



1.5. Шавасана (поза мертвеца)

Материалы: одеяло, стул, болстер.

Техника выполнения:

1. Сложите одеяло – опору для головы и положите у края коврика.

2. Поставьте стул на коврик, лягте на правый бок так, чтобы подставка оказалась под головой, а таз на одной линии с передним краем сиденья.

3. Аккуратно перевернитесь на спину, согнув ноги в коленях, положите голени на сиденье стула.

4. Поправьте подставку под головой так, чтобы на подставке был только затылок, а плечи остались на полу.



5. Положите руки свободно в стороны, по очереди поднимите каждую руку, вытяните ее и опустите на пол. Разверните ладони вверх к потолку.
6. Опустите взгляд вниз, закройте глаза.
7. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.

Поочередно расслабляйте все части тела: начните со стоп и поднимайтесь выше по ногам, потом переходите к тазу, спине, животу, груди, рукам, плечам. Позвольте стопам опускаться в стороны друг от друга. Расслабьте мышцы бедер, низ спины, шею, затылок, лицо. Расслабьте глаза, горло, язык. Пусть дыхание станет ровным и спокойным. Изнутри наблюдайте за своим телом и отпускайте все напряжения. Когда тело расслабится, оставайтесь в позе, стараясь ни о чем не думать.

Оставайтесь в позе не менее 5 минут.

Чтобы выйти из позы, медленно повернитесь на правый бок, спустите стопы на пол. Приведите колени ближе к груди, позвольте открыться глазам. Помогая себе руками, поднимитесь и сядьте.

1.6. Шавасана (поза мертвеца) для выравнивания ног

Материалы: 4 ремня, болстер, коврик.

Техника выполнения:

1. Сверните коврик в плотный рулон. Сядьте недалеко от стены, немного разведя в стороны вытянутые ноги.
2. Свернутый коврик положите между ног, сожмите его внутренними поверхностями стоп и коленей.
3. Свяжите двумя ремнями бедра и двумя ремнями голени, как показано на фото.
4. Помогая себе руками, лягте на спину на болстер, поднимите ноги вверх и пододвиньте таз вплотную к стене. Задние бедра и низ ягодиц касаются стены.



5. Положите руки по сторонам от головы.
2. Опустите взгляд вниз, закройте глаза.
3. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.

Минимальное время в Шавасане – 5 минут, максимальное – 10.

8. Повернитесь на правый бок, опустите ноги вниз. Откройте глаза. Помогая себе руками сядьте, освободитесь от ремней.

Эффективность упражнения:

Эта поза хорошо выравнивает ноги, если делать ее регулярно. При варикозе сжатие и временное ограничение циркуляции жидкости дает лечебный эффект.

Комплекс 2: «Оживляем суставы»

2.1. Супта Падангуштхасана (поза захвата ноги лежа)

Материалы: ремешок, одеяло.

Техника выполнения:

1. Лягте на спину.
2. Соедините стопы вместе, вытяните ноги, направляя внутренние края стоп от себя.
3. Согните правую ногу в колене, накиньте ремень на правую стопу, взяв в каждую руку по одному концу ремня.
4. На выдохе вытяните правую ногу вверх к потолку под углом 90 градусов.
5. Толкайте ремень, поднимая стопу выше вверх.
6. Сохраняйте левую ногу на полу прямой и сильной.
7. Заворачивайте верх левого бедра внутрь и толкайте вниз к полу.
8. Расслабьте живот, горло, лицо, сохраняя вытяжение обеих ног.



Время в позе – 1 минута.

9. С выдохом согните правую ногу в колене, вытяните обе ноги вдоль пола.

Повторите позу с левой ногой.

Затем сделайте второй вариант этой позы.

Техника выполнения:

1. Постелите коврик параллельно стене, на некотором расстоянии.
2. Лягте на спину, правым боком к стене.
3. Согните правую ногу в колене, накиньте ремешок на стопу, оба конца ремня останутся в правой руке.
4. Выпрямите ногу в сторону под углом относительно пола.
5. Опустите стопу на стену, внутренний край стопы параллелен полу.
6. Прижимайте левое бедро к полу, разворачивайте правое бедро в тазобедренном суставе, это удлиняет правый бок и выравнивает положение таза. Время в позе – 1 минута.



Выполните позу в другую сторону.

Эффективность упражнения:

Регулярное выполнение этой позы укрепляет тазобедренные суставы и повышает их гибкость, помогает выровнять положение крестца и поясницы, смягчает боли в нижней части спины.

2.2. Ваджрасана (поза молнии)

Материалы: ремень.

Техника выполнения:

1. Соедините стопы вместе и свяжите лодыжки ремнем.
2. Сложите коврик вдвое.

3. Сядьте на коврик, соединив колени вместе, опустите таз на пятки.
4. Опустите ладони на передние бедра, расправьте плечи, раскройте грудную клетку. Живот расслаблен, удлиняйте боковые части корпуса от таза к подмышкам.
5. Вытяните руки перед собой параллельно полу.
6. Переплетите пальцы рук. Выверните ладони наружу (большие пальцы будут смотреть вниз).
7. Выпрямите руки и втяните локти.
8. Отведите плечи и направьте их назад и от ушей. Со вдохом поднимите руки вверх и вытяните все тело.
9. С выдохом опустите руки вниз. Поменяйте переплетение пальцев и вытянитесь снова.
10. На выдохе опустите руки вниз и расслабьтесь.



Время в позе – 30 секунд с каждым переплетением пальцев.

Подогните пальцы ног и снова опустите таз на пятки. Оставайтесь так 1 минуту.

Общее время в позе – 3 минуты.

Выйдя из позы, встаньте и хорошо вытянитесь, втяните коленные чашечки. Это – реабилитация после Ваджрасаны.

Совет:

При проблемах с коленями и при варикозе лучше делать эту позу с одеялом, которое располагается под бедрами и тазом – сгиб одеяла нужно продвинуть внутрь сгиба коленей.

2.3. Вирасана (поза героя)

Материалы: болстер.

Техника выполнения:

1. Сядьте на коврик. Разведите стопы таким образом, чтобы пятки оказались по бокам от таза, таз опустите на болстер.
2. Разверните пятки точно вверх к потолку.
3. Опустите ладони на передние бедра.
4. Выпрямите спину, расправьте плечи и раскройте грудную клетку.
5. Вытяните руки перед собой параллельно полу.
6. Переплетите пальцы рук. Выверните ладони наружу (большие пальцы будут смотреть вниз).
7. Выпрямите руки и втяните локти. Отведите плечи и направьте их назад и вниз от ушей.
8. Со вдохом поднимите руки вверх и вытяните все тело за руками.
9. С выдохом опустите руки вниз. Поменяйте переплетение пальцев.
10. Выйдя из позы, встаньте и хорошо вытянитесь, втяните коленные чашечки.



Совет:

При проблемах с коленями и при варикозе в этой позе, а также в других позах сидя, когда нога сильно сгибается в колене, стоит воспользоваться дополнительными материалами: в место сгиба колена положить ремешок, сложенный в четыре раза. Это создаст пространство, необходимое для того, чтобы не нарушалось кровообращение и сустав не страдал.

2.4. Баддха Конасана (поза связанного угла)

Материалы: болстер, 2 кирпича.

Техника выполнения:

1. Сядьте на болстер, соедините подошвы стоп вместе, колени разведите в стороны.
2. Поставьте руки сзади на кирпичи.
3. Отталкиваясь руками, хорошо вытяните вверх позвоночник от основания к макушке головы.
4. Раскройте грудную клетку.
5. Помогая себе руками, соедините колени вместе, вытяните ноги и поднимитесь. Время в позе – 4 минуты.



Эффективность упражнения:

Стимулируется тазовая область, живот и спина, так как значительно усиливается циркуляция крови в них. Поза оказывает оздоровительное воздействие на почки и мочевой пузырь.

Совет:

Эту позу можно делать во время месячных – с опорой под коленями (например, кирпичи или одеяла) и не напрягая живот.

2.5. Супта Баддха Конасана (поза связанного угла лежа)

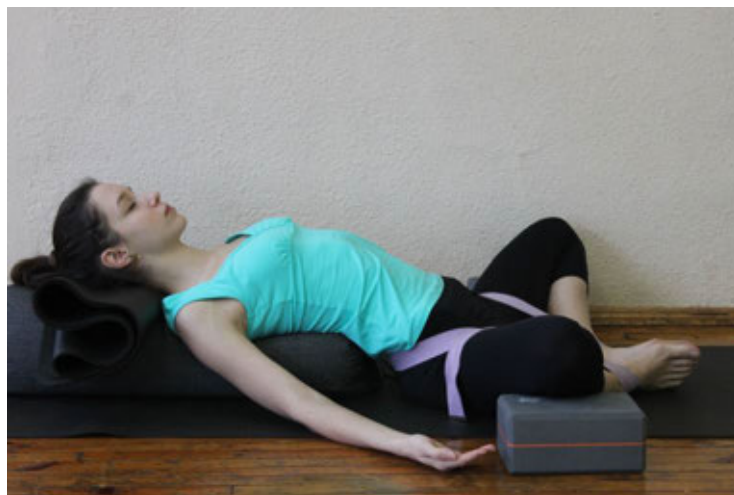
Материалы: болстер, ремень, 2 кирпича или одеяла под колени, одеяло.

Техника выполнения:

1. Расположите болстер вдоль коврика, на дальнем его конце сложите одеяло для головы, пусть поблизости будут 2 кирпича или одеяла.
2. Сядьте на начало болстера, спиной к одеялу, возьмите ремешок.

3. Наденьте ремешок так, как показано на фото, и, помогая себе руками, опустите спину и голову на опору.
4. Вытяните руки за головой и захватите ладонями локти. Через 1 минуту – поменяйте захват локтей.
5. Опустите руки вниз по сторонам от туловища.
6. Расслабьте живот, закройте глаза. Время в позе – 5-8 минут.

Чтобы подняться, откройте глаза, соедините колени и повернитесь на правый бок.



Эффективность упражнения:

Это упражнение эффективно устраняет менструальные судороги, спазмы и тяжести внизу живота. Оно также снимает напряжение в тазовой области, успокаивает ум и нервы. Полезно при геморрое и плохом пищеварении.

Совет:

Не пренебрегайте опорой для бедер – область живота и внутренних бедер должна быть расслаблена.

2.6. Упавишта Конасана (поза угла сидя)

Материалы: 2 ремня, одеяло или болстер (по необходимости).

Техника выполнения:

1. Сядьте на подставку, вытяните ноги перед собой.
2. Разведите прямые ноги в стороны.



3. Накиньте ремни на стопы, захватите их руками.
4. Выпрямите спину, раскройте грудную клетку, отводя плечи назад.
5. Выравнивайте положение ног: коленные чашечки разверните точно вверх к потолку.
6. Расслабьте живот, шею, горло, лицо. Взгляд спокойный. Время в позе – 2 минуты.
7. Поставьте руки на кончики пальцев с обеих сторон от правой ноги.
8. Со вдохом вытянитесь вверх, отталкиваясь руками от опоры, и разверните корпус к правой ноге.
9. Левая ягодица остается хорошо прижатой к полу.
10. На вдохе вытяните руки вверх и с выдохом наклонитесь к правой стопе, накиньте на нее ремешок и захватите его левой рукой.
11. Со вдохом поднимитесь, вытягивая руки над головой, вернитесь к центру и на выдохе развернитесь к другой ноге.
12. Вернитесь к центру, вытянитесь вверх. Время в позе – 1 минута в каждую сторону.



Для того, чтобы выйти из позы, аккуратно, помогая руками, согните в коленях сначала одну ногу, потом другую.

Эффективность упражнения:

Это упражнение улучшает циркуляцию крови в области таза, тонизирует матку, укрепляет мочевой пузырь, стимулирует работу яичников. Поза растягивает подколенные сухожилия, предупреждает развитие грыжи, снимает боли при ишиасе.

2.7. Йога Мудрасана из Сукхасаны

(наклон вперед из удобной позы)

Материалы: 2 болстера, 1-2 одеяла, стул.

Техника выполнения:

1. Застелите коврик одеялом.
2. Сядьте на болстер перед стулом, скрестив ноги.
3. Руками отведите мышцы ягодиц назад и в стороны.
4. Положите опору – одно или два одеяла – под колени, чтобы они могли лечь и расслабиться.
5. Положите на стул болстер.
6. Со вдохом поднимите руки вверх. На выдохе вытяните руки, корпус и опустите лоб на опору.
7. Со вдохом поднимитесь. Перенесите стул к правому колену, на линию правого бедра.
8. Со вдохом поднимите руки вверх, развернитесь к стулу.
9. На выдохе вытянитесь вдоль правого бедра и опустите голову на опору. Оставайтесь на 1 минуту.
10. Со вдохом поднимитесь, перенесите стул к левому колену и вытягивайтесь влево. Оставайтесь на 1 минуту.
11. Со вдохом поднимитесь, поменяйте перекрест ног и сделайте все три фазы наклона еще раз.



Эффективность упражнения:

Эта поза успокаивает нервную систему, помогает снизить кровяное давление, успокаивает ум и снимает напряжение в области шеи и спины. Растягивает и тонизирует позвоночник.

Совет:

Эту позу можно делать во время месячных, в таком случае использование опоры под коленями обязательно.

Комплекс 3: «Гора с плеч»

Многочасовая работа за столом, с компьютером чревата развитием синдрома запястного канала (туннельный синдром). Болят или немеют запястья. Это неопасно для здоровья, но вызывает дискомфорт, ограничивая активность. Если вы много печатаете на клавиатуре, старайтесь чаще давать отдых кистям. В перерывах между занятиями выполняйте упражнения для рук, улучшающие кровообращение: разминайте кисти, вытягивайте руки, вращайте плечевыми суставами.

Упражнения из данного комплекса помогают снять напряжение с плечевого пояса и кистей.

При регулярной практике эти упражнения помогут справиться с туннельным синдромом и окажут благотворное воздействие на плечи и верхнюю часть спины. Этот комплекс может быть рекомендован в качестве лечебной гимнастики при сутулости, остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника.



3.1. Упражнение для рук

Техника выполнения:

1. Встаньте правым боком к стене.
2. Поместите правую ладонь на стену так, чтобы пальцы были направлены назад.
3. Прижимая ладонь к стене, разверните верхнюю часть руки наружу, втягивая внутрь локоть.
4. Встаньте левым боком к стене.
5. Сделайте то же самое упражнение левой рукой.
6. Встаньте правым боком к стене.
7. Прижмите к стене правую ладонь так, чтобы пальцы руки были направлены вверх.
7. Активно работайте подушечками под указательным и большим пальцами.
8. Втяните локоть и разверните плечо наружу.
9. Встаньте левым боком к стене.
10. Сделайте то же самое упражнение левой рукой.



3.2. Баддха Ангулиасана (вариация у стены)

Техника выполнения:

1. Переплетите пальцы рук так, чтобы правый указательный палец оказался поверх левого.
2. Выверните ладони наружу.
3. Прижмите раскрытые ладони к стене на уровне плеч. Старайтесь не сгибать пальцы,

хорошо вытягивать их.

4. Верхнюю часть рук вращайте изнутри наружу.
5. Поменяйте переплет пальцев и выполните вариацию еще раз.

Эффективность упражнения:

Эта поза устраняет ревматические боли и тугоподвижность плечевых и запястных суставов. Помогает приобрести свободу движений в них.

3.3. Урдхва Баддха Ангулиасана

Упражнение можно выполнять стоя или сидя на стуле.

Техника выполнения:

1. Переплетите пальцы рук и вытяните их вверх.
2. Втяните локти, вращайте плечи наружу.
3. Не задерживайте дыхание и с каждым выдохом поднимайте ладони выше, опуская при этом трапеции вниз.
4. Отпустите руки и сделайте упражнение еще раз, поменяв переплет пальцев.

Эффективность упражнения:

Эта поза устраняет ревматические боли и тугоподвижность плечевых и запястных суставов. Помогает приобрести свободу движений в них.

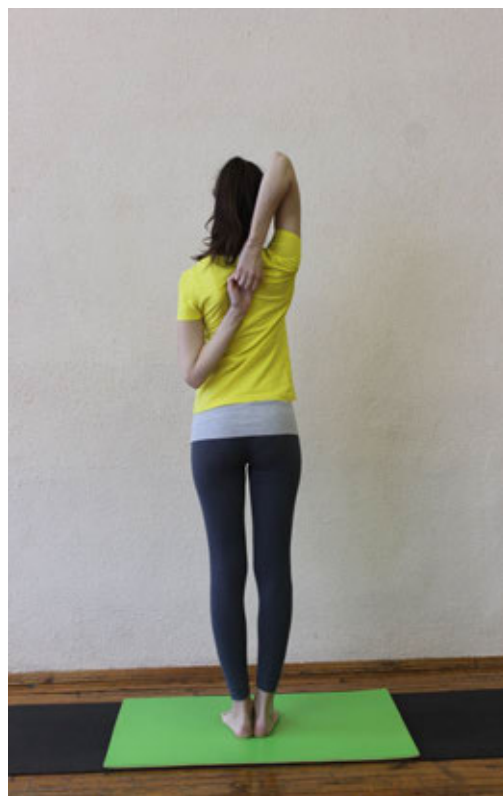


3.4. Гомукхасана

Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

Техника выполнения:

1. Сцепите руки за спиной так, чтобы правый локоть был направлен к потолку, а левый – к полу. Если захват не получается, возьмите ремень.
2. Отведите левое плечо назад, втяните внутрь левую лопатку.
3. Сохраняйте ровным позвоночник, не прогибайтесь в пояснице. Шею и голову держите вертикально, смотрите прямо вперед.
4. Удерживайте позу 30-60 секунд, дышите нормально.
5. Отпустите руки и, поменяв захват рук, повторите упражнение в другую сторону.



Эффективность упражнения:

Это упражнение помогает раскрыть грудную клетку, выработать хорошую осанку улучшает кровообращение, развивает верхнюю часть спины, снимает напряжение в области плеч. Очень полезно при артрите плечевой области. Такая поза способствует улучшению функции дыхания, снижает депрессивные состояния и снимает усталость.

Совет:

Не терпите боль в плечевых суставах. Если не можете сцепить руки за спиной, возьмите ремень.

3.5. Пашчиманамаскарасана

Упражнение можно выполнять не только стоя, но и сидя.

Техника выполнения:

1. Отведите руки и плечи назад так, чтобы мизинцы были направлены к потолку, а запястья – к полу.
2. Втяните лопатки. Работайте ладонями, при этом основания указательных и больших пальцев должны прижиматься друг к другу, а внешние края ладони (со стороны мизинца) – давить на позвоночник.
3. Стойте ровно и не прогибайтесь в пояснице. Поднимайте грудную клетку вверх.
4. Оставайтесь в этом положении в течении 30-60 секунд. Дышите спокойно.



Эффективность упражнения:

Это упражнение особенно эффективно для укрепления шеи, плеч, локтей, запястий. Оно также помогает облегчить или устранить боль при артрите, сколиозе или кифозе.

3.6. Ардха Уттанасана (поза сильного вытяжения)

Материалы: стена.

Техника выполнения:

1. Встаньте на коврик на расстоянии примерно 1 метра от стены. Стопы на ширине бедер, руки вдоль тела.
2. Стопы параллельны друг другу. Вытяните ноги, подтяните колени.
3. На вдохе вытяните руки вверх.
4. На выдохе наклонитесь вперед до положения параллельно полу, ладони поставьте на стену, развернув пальцы рук вверх.

5. Убедитесь, что ваши ноги стоят перпендикулярно полу; если это не так, подойдите ближе или отойдите дальше от стены.

6. Сохраняйте спину прямой. Толкая ладонями стену и одновременно уводя бедра назад от стены, вытягивайте весь позвоночник параллельно полу.



7. Расслабьте живот. Дышите ровно и спокойно.

Оставайтесь в позе 20-30 секунд.

4. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.

5. На выдохе опустите руки вниз через стороны и расслабьтесь.

Эффективность упражнения:

Это упражнение дает ощущение покоя в тот момент, когда вы раздражены или чем-то обеспокоены. Оно снимает усталость, успокаивает ум, устраняет беспокойство, снимает нервное напряжение, улучшает кровообращение в области таза. Эффективно при обильных кровотечениях и ощущении тяжести во время менструального цикла. Кроме того, это упражнение помогает снизить высокое кровяное давление и ослабить умственное и физическое напряжение. Оно также может быть эффективно для устранения любого вида головной боли.

Совет:

Если в этой позе вы быстро устаете или ощущаете дискомфорт в плечевом поясе, ставьте ладони на кирпичи под плечами, развернув пальцы рук в стороны.

3.7. Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз)

Материалы: стена.

Техника выполнения:

1. Сядьте на пятки спиной к стене и разведите колени в стороны. Пусть кончики больших пальцев ног достают до стены.
2. Положите ладони перед коленями. На выдохе скользните ладонями вперед, пока тело и руки не вытянутся вдоль пола.
3. Со вдохом поднимите таз от пяток, подогните пальцы ног, упритесь пятками в стену и войдите в позу.
4. Вытягивайте ноги, втягивайте коленные чашечки, ладонями отталкивайтесь от пола. Растягивайте весь позвоночник, толкая ноги назад, к стене.



Оставайтесь в позе 30-60 секунд.

5. На выдохе согните ноги в коленях, сядьте на пятки, опустите лоб на пол.
6. Со вдохом поднимитесь.

Эффективность упражнения:

Поза помогает успокоить ум, снимает состояние тревоги и депрессии. Разрабатывает голеностопные и плечевые суставы. Ослабляет чувство тяжести в голове.

Комплекс 4: «Легкая походка»

В этом комплексе собраны упражнения, которые помогают укрепить ноги, раскрыть суставы, раскрепостить крестец и всю область таза. Для лучшего выравнивания пользуйтесь вспомогательными материалами:

кирпичами, ремешками. Если их нет под рукой, можно воспользоваться стопкой книг и ремешком от халата.

4.1. Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз)

Это упражнение описано в предыдущем комплексе (упражнение 3.7.).

Совет:

Чтобы меньше уставать, можно положить опору под голову (это может быть кирпич или болстер).

4.2. Утгхита Хаста Падангуштхасана 1

(поза с захватом большого пальца ноги)

Материалы: стул, ремень.

Техника выполнения:

1. Встаньте лицом к стулу.
2. Поднимите правую ногу вверх и опустите пятку на опору. Ремень накиньте на передний край правой стопы, захватите в каждую руку по одному концу ремня.
3. Откорректируйте положение левой ноги: пятка должна находиться под тазобедренным суставом.
4. Разверните левую стопу, таз и корпус, чтобы они смотрели точно вперед, на опору.
5. Раскройте грудную клетку, отведите плечи назад.
6. Тянитесь вверх, рукой тяните ремешок на себя, стопой толкайте ремешок от себя.



7. Опустите правую стопу на пол и сделайте позу с левой ноги.

Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.

Эффективность упражнения:

Это упражнение укрепляет мышцы ног, балансирование развивает устойчивость и твердость.

4.3. Паршва Уттхита Падангуштхасана 2

(поза с захватом большого пальца ноги в сторону)

Материалы: опора,
ремень.

Техника выполнения:

1. Встаньте правым боком к опоре (стулу).

2. Поднимите правую ногу вверх и опустите пятку на опору чуть впереди таза. Ремень накиньте на передний край



стопы, захватите оба конца ремня в правую руку, левую вытяните к центру комнаты.

3. Откорректируйте положение левой ноги: пятка должна находиться точно под тазобедренным суставом.

4. Разверните левую стопу так, чтобы она стояла параллельно опоре.

5. Раскройте грудную клетку, отведите плечи назад.

6. Тянитесь вверх, толкайте стопой ремешок, рукой тяните ремешок на себя.

7. Опустите правую стопу на пол, развернитесь и сделайте позу с другой ноги.

Время в позе – 30 секунд с каждой ноги.

Эффективность упражнения:

Это упражнение эффективно увеличивает эластичность мышц в нижней части спины и задней части ног, а также в области бедренных связок. Оно

также способствует устранению причин, вызывающих ощущение дискомфорта во время менструального цикла.

4.4. Вирахадрасана 3 (поза героя)

Материалы: стена, 2 кирпича.

Техника выполнения:

1. Поставьте кирпичи на высокую грань на расстоянии 1,5 метра от стены.
2. Встаньте спиной к стене и наклонитесь вперед, поставьте ладони на кирпичи.
3. Со вдохом поднимите левую ногу вверх до положения параллельно полу, упритесь стопой в стену.
4. Откорректируйте форму позы: правая пятка должна находиться точно под тазобедренным суставом, ладони точно под плечами.
5. Выровняйте положение таза: правая и левая половины таза должны находиться на одинаковой высоте от пола.
6. Полностью вытянитесь параллельно полу.
7. С выдохом опустите левую стопу на пол. Сделайте позу с другой ноги.



Время в позе – 20-30 секунд с каждой ноги.

Эффективность упражнения:

Практика этой позы развивает равновесие, устойчивость и силу. Она способствует сокращению и тонизированию органов брюшной полости, придает крепость и красивую форму мышцам ног, Эта поза рекомендуется бегунам, так как развивает бодрость и подвижность.

4.5. Ардха Чандрасана (поза полумесяца)

Материалы: стена, 2 кирпича.

Техника выполнения:

1. Встаньте в положение Уттанасаны, как перед входом в предыдущую позу. Поднимите ногу чуть выше, чем в предыдущей позе, одновременно разворачиваясь в плоскости, перпендикулярной полу. Правая ладонь остается на кирпиче, левая – на талии.
2. Откорректируйте форму позы: правая пятка должна находиться точно под тазобедренным суставом, ладонь точно под плечом.
3. Вытяните левую руку вверх.
4. Вытянитесь от левой пятки до макушки головы. Дышите ровно и спокойно.
5. Опустите левую стопу на пол, вернитесь в Уттанасану.
6. Сделайте позу в другую сторону.



Время в позе – 20-30 секунд в каждую сторону.

Эффективность упражнения:

Это упражнение помогает раскрыть грудную клетку и область таза, тонизирует мышцы тазовой области, нижний отдел позвоночника, укрепляет колени. Помогает при нарушении пищеварения.

Совет:

Если вам сложно выполнять такой вариант упражнения, делайте его спиной к стене, появится дополнительная опора и вам будет легче выравниваться.

4.6. Уттхита Триконасана

(поза вытянутого треугольника)

Материалы: стена, кирпич.

Техника выполнения:

1. Встаньте спиной к стене, как показано на фото. Ноги на ширине чуть больше метра.
2. Поверните левую стопу внутрь, правую разверните точно в сторону.
3. Полностью разверните наружу всю правую ногу: пальцы правой стопы, колено и верх бедра должны быть на одной линии и развернуты точно вправо.
4. Втяните колени, продолжайте разворачивать всю правую ногу наружу от тазобедренного сустава, прижимайте стопы к полу.
5. Вытяните руки в стороны.
6. Сделайте вдох, на выдохе, удлиняя весь правый бок, войдите в позу и поставьте правую руку на кирпич, левую вытяните вверх.
7. Со вдохом поднимитесь.
8. Сделайте позу в другую сторону.



Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.

Эффективность упражнения:

Цель выполнения такого упражнения состоит в том, что оно помогает зарядить энергией все тело, укрепляет ноги, раскрывает грудную клетку, улучшает функции дыхания, улучшает кровообращение, разворачивает плечи, делает ваш позвоночник гибким.

4.7. Паршвоттанасана

(поза интенсивного бокового вытяжения)

Материалы: 2 кирпича, опора под пятку.

Техника выполнения:

1. Поставьте стопы на ширину около метра. Поверните левую стопу сильно внутрь, всю правую ногу полностью наружу.
2. Корпус и таз смотрят точно вперед.
3. Вытяните руки вверх. Со вдохом вытянитесь вверх за руками.
4. На выдохе, сгибаясь только в тазобедренных суставах, наклоняйтесь вперед, тянитесь руками все дальше.
5. Опустите руки на кирпичи по обеим сторонам от правой стопы.
6. Втягивайте колени, направляйте оба бедра назад, вытягивайте спину.
7. Со вдохом поднимитесь.
8. Сделайте позу в другую сторону.



Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.

Эффективность упражнения:

Поза улучшает кровообращение в области таза, повышает эластичность мышц и сухожилий в задней части ног, придает гибкость позвоночнику, раскрывает грудную клетку.

4.8. Паривритта Триконасана

(поза скрученного треугольника)

Материалы: кирпич.

Техника выполнения:

1. Войдите в Паршвоттанасану (предыдущая поза), руки по обеим сторонам от правой стопы.
2. Оставляя левую руку на кирпиче, положите правую руку на бедро.
3. Не меняя положение таза, полностью разверните корпус вправо.
4. С каждым вдохом вытягивайте весь позвоночник, на выдохе левую часть груди направляйте вперед, правое плечо отводите назад.
5. Со вдохом вернитесь в Паршвоттанасану, со следующим вдохом – поднимитесь.
6. Выполните позу в другую сторону.



Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.

Эффективность упражнения:

Это упражнение помогает снять напряжение в шее, плечах и верхней части спины. Оно может помочь ослабить боли в нижней части спины и в области крестцово-подвздошных суставов.

4.9. Вирабхадрасана 2 (поза героя)

Материалы: стена, кирпич.

Техника выполнения:

1. Встаньте правым боком к стене. Поставьте стопы на ширину около 1,2 метра.
2. Поверните левую стопу сильно внутрь, всю правую ногу полностью наружу.

3. Согните правую ногу до прямого угла. Поместите кирпич между коленом и стеной.
4. Вытяните руки в стороны. Правую руку опустите на стену на уровне плеча.
5. Удлиняйте внутренние поверхности бедер от таза к коленям. Правым коленом давите на кирпич, левое бедро направляйте назад.
6. Вытягивайтесь макушкой головы вверх.
7. Поднимитесь на вдохе, сделайте позу в другую сторону.

Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.



Эффективность упражнения:

Это упражнение способствует развитию навыков устойчивости корпуса тела, укрепляет его и способствует выработке умения сохранять равновесие. Оно раскрывает грудную клетку, улучшает функцию дыхания и кровообращения, а также помогает освободиться от депрессии и снять усталость.

Совет:

Если ноги в этой позе сильно устают, а также при варикозе упражнение можно выполнять на стуле. На стуле в этом случае будет располагаться только бедро правой ноги.

4.10. Уттхита Паршва Конасана

(поза вытянутого бокового угла)

Материалы: кирпич.

Техника выполнения:

1. Войдите в Вирабхадрасану – предыдущую позу.
2. На выдохе вытянитесь вправо и поставьте правую руку на кирпич перед правой стопой, левая рука – на поясе.
3. Вытяните весь верхний бок – от прижатой пятки левой ноги до макушки.
4. Со вдохом поднимитесь, сделайте позу в другую сторону.



Время в позе – 30 секунд.

Эффективность упражнения:

Это упражнения укрепляет позвоночник и растягивает спину, помогает сделать мышцы спины более эластичными. Оно улучшает кровообращение в области таза, тонизирует и укрепляет функцию пищеварительной системы и репродуктивных органов. Оно также охлаждает ум, снижает беспокойство и снимает нервное напряжение.

4.11. Сарвангасана (стойка на плечах).

Совет:

Выстраивать позу нужно снизу вверх: если вы не уделите должного внимания положению шеи и плеч, то рискуете повредить шейный отдел позвоночника или потерять равновесие. Строго соблюдайте два правила во время выполнения Сарвангасаны. Во-первых, не крутить головой, а во-вторых, входить в позу предельно аккуратно.

Несколько ровно сложенных одеял для опоры под плечи помогут сохранить естественный шейных лордоз и избежать растяжения мышц шеи и других травм.

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, разместив плечи у края стопки из 3-4 сложенных одеял. В этом положении плечи и большая часть шеи лежат на опоре, а одна треть шеи и затылок – на полу. Руки лежат вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте несколько глубоких дыханий.
2. Согните колени, приведите ноги к животу. Сделайте два дыхания.
3. Поднимите таз от пола и поместите на него ладони, согнув руки в локтях. Сделайте два дыхания.
4. Положите ладони на спину и, поддерживая себя руками, поднимите ноги вертикально вверх. Не разводите в стороны локти (лучше зафиксировать их ремнем) – верхние части рук должны оставаться параллельно друг другу.
5. Прижимайте плечи и локти к одеялам. Хорошо вытягивайте ноги вверх.
6. Выполняйте в течение 5 минут, дышите ровно.
7. Постепенно опуститесь, освободите кисти рук, лягте на спину и расслабьтесь.



Эффективность упражнения:

Эта поза заряжает энергией, успокаивает, помогает восстанавливать силы, если вы устали, если у вас наступил период бездействия и апатии, нежелания что-либо делать, также когда вы чувствуете себя нестабильно и у вас расшатана нервная система. Стойка на плечах оказывает мощное терапевтическое воздействие. Она поможет избавиться от аллергии, бронхиальной астмы, улучшить работу щитовидной железы, укрепить нервную систему. Это лучшее средство от усталости, перевозбуждения и плохого

настроения в конце учебного дня. Через несколько минут пребывания в позе вы почувствуете, как к вам возвращается душевное равновесие.

Предупреждение!

Не делайте это упражнение, если вы страдаете от болей в шейном отделе позвоночника и плечевого пояса, во время менструации, при сильных головных болях.

4.12. Халасана (поза плуга)

Материалы: стул, болстер, одеяла.

Техника выполнения:

1. Сложите одеяла как для Сарвангасаны (предыдущая поза).
2. Поставьте стул вплотную к одеялам, на сиденье стула положите болстер.
3. Лягте спиной на одеяла так же, как в Сарвангасане.
4. Перенесите ноги за голову, положите бедра на болстер, ноги по одной просуньте внутрь спинки стула, как на фото.
5. Переплетите пальцы рук за спиной, потяните плечи назад, к ладоням. Переходите на верхнюю грань плеча.
6. Расплетите пальцы, согните руки в локтях и положите их по бокам от головы. Расслабьте мышцы лица, успокойте глаза, дышите спокойно.



Оставайтесь в позе до 5 минут.

Чтобы выйти из позы аккуратно освободите ноги из спинки стула и, поддерживая себя руками под спину, опустите таз на подставку. Отодвиньте стул, сдвиньтесь с подставки по направлению к голове, чтобы плечи оказались на полу, останьтесь так некоторое время.

Через правый бок поднимитесь.

Эффективность упражнения:

Это упражнение помогает поддерживать баланс эндокринной системы и успокаивает нервную систему так, что мозг отдыхает и полностью расслабляется. Пребывание в этой позе улучшает настроение, снимает сильные головные боли и помогает избавиться от раздражительности и беспокойства.

Предупреждение!

Не выполняйте это упражнение, если у вас есть проблемы с шейным отделом позвоночника или во время менструации.

4.13. Випарита Карани (поза согнутой свечи)

Расположите материал, как показано на фотографии. Болстер не касается стены.

Техника выполнения:

1. Сядьте на болстер боком вплотную к стене.
2. Теперь нужно развернуться лицом к стене, одновременно занося ноги на стену и опуская голову и спину вниз, на коврик.
3. Задние бедра и низ ягодиц касаются стены.
4. Расположите руки под прямыми углами по бокам от головы.
5. Закройте глаза, расслабьтесь.
6. Расслабьте низ живота и внутреннюю поверхность бедер.
7. Мягко раскрывайте грудную клетку, поднимая лопатки вверх от пола.



Оставайтесь в этом положении в течении 3-5 минут.

Не перемещая туловище, разведите ноги в стороны. Оставайтесь в этом положении в течение 3-5 мин, сохраняя нормальное дыхание.

Чтобы выйти из позы, перекайтесь на бок.

Эффективность упражнения:

Эта поза помогает успокоить нервы, поддерживает баланс эндокринной системы, обеспечивает приток крови в область таза. Хорошая поза для расслабления.

Совет:

Положите сверху на стопы дополнительный вес (мешочки с песком). Под действием веса кости бедер будут двигаться вниз, крестец расширится, низ живота расслабится.

Предупреждение!

Во время менструации тазовая область не должна находиться выше уровня груди.

4.14. Шавасана (поза трупа)

Материалы: болстер, одеяло.

“Шава” значит труп. Цель этой позы – подражать трупу. Сохраняя некоторое время неподвижность тела и спокойствие ума при полном сознании, вы научитесь расслабляться. Такое сознательное расслабление придает силы и освежает как тело, так и ум. Но ум гораздо труднее удерживать в неподвижности, чем тело. Поэтому эту вроде бы легкую позу исключительно трудно освоить.

Техника выполнения:

1. Положите болстер вдоль коврика.
2. Сложенное одеяло для головы положите на дальний край болстера. Если вам холодно, можно накрыться одеялом.
3. Сядьте спиной к болстеру, согните ноги в коленях, таз касается болстера.



4. Поддерживая себя руками, аккуратно опуститесь назад. На одеяле лежит только голова.
5. Руками направьте мышцы ягодиц вниз, к пяткам, и в стороны, освобождая крестец.
6. Расслабьте стопы, позвольте им упасть в стороны.
7. Положите руки свободно в стороны. Ладони смотрят вверх.
8. Опустите взгляд вниз, закройте глаза.
9. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.
10. Поочередно расслабляйте все части тела: начните со стоп и поднимайтесь выше по ногам, потом переходите к тазу, спине, животу, груди, плечам, рукам.
11. Расслабьте шею, затылок и лицо. Расслабьте глаза, горло, язык.
12. Пусть дыхание станет ровным и спокойным.
13. Изнутри наблюдайте за своим телом и отпускайте все напряжения. Когда тело расслабиться оставайтесь в позе, стараясь ни о чем не думать.
14. Медленно начните готовиться к выходу. Согните руки в локтях, ноги в коленях. Повернитесь на правый бок, скатитесь с болстером и полежите так, не торопитесь подниматься.
15. Откройте глаза, положите левую ладонь на пол и, помогая себе руками, поднимитесь и сядьте.

Минимальное время в Шавасане - 5 минут.

Эффективность упражнения:

Это сознательное расслабление тела и ума снимает напряжение и дает новые силы. Стрессы современных цивилизаций раздражают нервы. Лучшим средством против этого является Шавасана.

4.15. Шавасана (поза мертвеца)

Материалы: болстер, одеяло под голову.

Техника выполнения:

1. Положите одеяло под голову.
2. Лягте ровно, симметрично.
Под коленями – болстер.
3. Вытянитесь вдоль пола
(макушку головы и копчик
вытягивайте в разные стороны).
4. Отпустите руки (ладони
смотрят в потолок).
5. Посмотрите в потолок, закройте глаза.
6. Расслабьтесь.



Время в позе - 10 минут.

Эффективность упражнения:

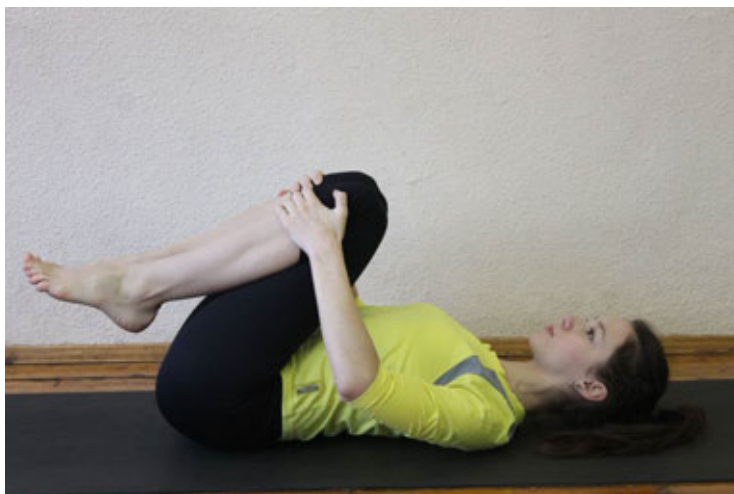
В этой позе человек лежит неподвижно, его ум спокоен. Это сознательное расслабление тела и ума снимает напряжение и дает новые силы. Происходит что-то вроде зарядки аккумулятора.

Комплекс 5: «Антистресс»

5.1. Дви Пада Павана Муктасана (поза, изгоняющая ветры)

Техника выполнения:

1. Лягте на пол.
2. Соедините вместе стопы и
вытяните ноги на полу.
3. Согните ноги в коленях.
4. Переплетите пальцы рук,
захватите колени и притяните
их к животу.
5. Опустите плечи на пол.



6. Верх и низ спины должны хорошо прижиматься к полу.

7. Тазобедренные суставы, низ живота расслабьте.

Время в позе - 1 минута.

Эффективность упражнения:

Эта поза придает гибкость тазобедренным суставам. Помогает при метеоризме.

5.2. Эка Пада Павана Муктасана

(поза, изгоняющая ветры, одна нога на полу)

Техника выполнения:

1. Из предыдущей позы левую ногу хорошо вытяните на полу, а правую оставьте согнутой.

2. Расслабьте горло, шею, лицо.

С каждым выдохом расслабляйте правый тазобедренный сустав.

3. Приводите правое бедро все ближе и ближе к себе.

4. Хорошо тяните левую ногу, прижмите к полу всю заднюю поверхность ноги.



Время в позе – 1 минута.

5. Поменяйте ноги местами.

Эффективность упражнения:

Эффект такой же, как у предыдущей позы, плюс вытяжение и выравнивание таза.

5.3. Уттанасана (поза сильного вытяжения)

Материалы: стул.

Техника выполнения:

1. Поставьте стул спинкой ближе к себе.
2. Встаньте на коврик или на пол на расстоянии примерно одного метра от стула, стопы на ширине бедер, руки вдоль тела.
3. На вдохе вытяните руки вверх.
4. На выдохе опускайте руки и корпус вниз до положения параллельно полу, основание ладоней поместите на спинку стула.
5. Проверьте, стоят ли ваши ноги перпендикулярно полу.
6. Поднимайте от пола локти и плечи. Тяните руки. Дышите ровно и спокойно.
7. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.
8. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь.



Время в позе – 1 минута.

Эффективность упражнения:

Эта поза помогает при болях в животе, тонизирует печень, селезенку. Она помогает успокоить ум и симпатическую нервную систему, снижает ответную реакцию вашего организма на раздражители, успокаивает при стрессе.

5.4. Уттанасана (локти на спинке стула)

Материалы: стул.

Техника выполнения:

1. Поставьте стул спинкой ближе к себе.
2. Встаньте на коврик или на пол на расстоянии примерно 0,5 метра от стула, стопы на ширине бедер, руки вдоль тела.

3. Стопы параллельно друг другу. Вытяните ноги, подтяните колени.
4. На вдохе вытяните руки вверх, согните руки в локтях, соедините ладони, оставляя локти разведенными на ширину плеч.
5. На выдохе опускайте руки и корпус вниз до положения параллельно полу, локти поставьте на спинку стула.
6. Давите ладонями друг на друга. Направляйте лопатки вниз к полу, старайтесь прогнуться в грудном отделе позвоночника, но не прогибайтесь в пояснице.



Оставайтесь в позе 1 минуту.

7. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.
8. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь.

Эффективность упражнения:

Эта поза хорошо раскрывает плечевой пояс и имеет все преимущества предыдущей позы.

5.5. Йога Мудрасана из Сукхасаны (наклон вперед из удобной позы)

Материалы: стул, 2 болстера.

Техника выполнения:

1. Поставьте стул на коврик сиденьем к себе, перед стулом поперек коврика положите болстер, еще один болстер положите поперек сиденья стула.
2. Сядьте на болстер, скрестив ноги перед собой. Стопы должны быть под коленями.
3. Со вдохом вытяните руки вверх, удлиняя бока.

4. С выдохом наклонитесь вперед, захватите руками спинку стула, лоб опустите на болстер.

5. Расслабьте шею и затылок. Расслабьте живот.

6. Со вдохом поднимитесь.

7. Поменяйте перекрест ног и сделайте позу в другую сторону.

Время в позе – 1 минута.

Эффективность

упражнения:

Эта поза увеличивает подвижность тазобедренных

суставов, учит тело стабильности и равновесию, оказывает успокаивающее действие, снимает ПМС.



5.6. Адхо Мукха Вирасана (наклон вперед из позы героя)

Материалы: 2 болстера, одеяло.

Техника выполнения:

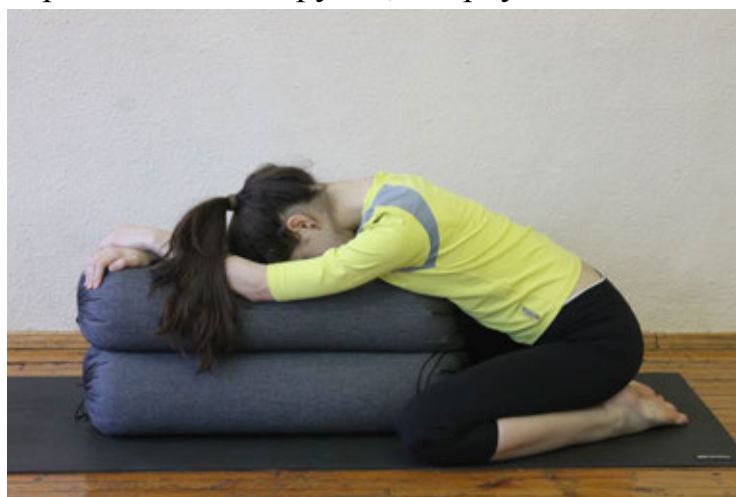
1. Положите 2 болстера вдоль коврика один на другой, сверху – сложенное одеяло, оно станет опорой для головы.

2. Сядьте так, чтобы болстеры оказались между коленей, опустите таз на пятки.

3. Наклонитесь вперед, солнечное сплетение должно опуститься на болстеры.

4. Поставьте ладони на пол перед коленями.

5. На выдохе скользните ладонями вперед: вытяните руки, опустите живот на болстер, лоб на одеяло.



6. Не отрывая таз от пяток, вытянитесь вперед, удлините боковые части корпуса и опустите руки на болстер.

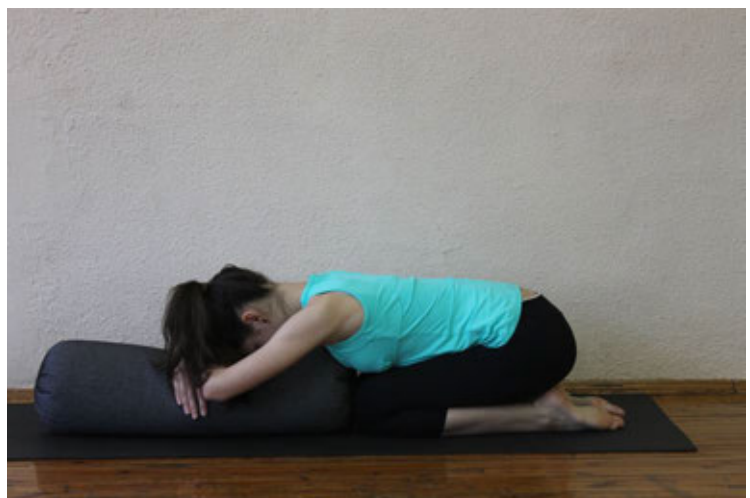
Оставайтесь в позе на 1 минуту.

7. Со вдохом поднимитесь, сядьте на пятки.

Эффективность упражнения:

Эта поза снимает напряжение с поясницы, успокаивает ум. Она помогает снизить болевые ощущения при сильной головной боли, а также напряжение в области шеи и верхней части спины. Растягивает и тонизирует позвоночник и спину.

Можно выполнять наклон на один болстер. Это положение усиливает вытяжение позвоночника и спины.



Разворот корпуса к левому бедру вытягивает правый бок и наоборот. Вытягиваясь, не позволяйте отрываться тазу от пяток.

5.7. Супта Баддха Конасана

(поза схваченного угла лежа)

Материалы: болстер, 3 одеяла.

Техника выполнения:

1. Положите болстер вдоль коврика, сложенное одеяло – на болстер.
2. Сядьте на полу, соединив стопы.
3. Болстер пододвиньте вплотную к крестцу.
4. Рулоны из одеял положите под бедра (можно вместо одеял использовать кирпичи).
5. Помогая себе руками, опустите спину на болстер, голову – на одеяло.
6. Со вдохом перенесите руки за голову, вытяните корпус, опустите руки в стороны.



Время в позе – 5-8 минут.

Эффективность упражнения:

Хорошая поза для отдыха. Она помогает при плохом пищеварении и болях во время менструации. Фронтальная часть тела вытягивается в длину и расширяется в стороны, поэтому внутренние органы получают больше пространства и функционируют лучше. Используйте это упражнение в стрессовой ситуации и для избавления от головной боли.

Совет:

Область живота и внутренней стороны бедер должна быть расслаблена – не пренебрегайте опорой для бедер, - пусть ноги действительно лежат на опоре, а не только касаются ее.

5.8. Супта Вирасана

Материалы: 1 или 2 болстера под спину, одеяло.

Техника выполнения:

1. Расположите материалы так, как это показано на фото.

2. Сядьте: таз между стоп. Если таз не опускается на пол, возьмите одеяло или другую опору.
3. Чтобы освободить мышцы икр, приподнитесь, поместите большие пальцы рук в подколенную складку и отведите мышцы икр назад, от колена к пятке, и наружу – от таза.
4. Опустите таз и, помогая себе руками, опустите назад спину и голову. Если есть напряжение в пояснице – добавьте под спину еще один болстер.
5. Еще раз приподнимите таз и направьте копчик внутрь, ягодицы – к коленям.
6. Вытяните руки за головой, затем опустите вдоль тела.
7. Расслабьте живот, закройте глаза.



Время в позе – 5-8 минут.

Чтобы выйти из позы, откройте глаза и, помогая себе руками, поднитесь.

Затем сделайте наклон вперед – это поможет реабилитировать поясницу. Встаньте в Тадасану (поза, когда нужно ровно стоять и хорошо вытягиваться вверх) и хорошо вытяните ноги, втянув коленные чашечки.

Совет:

Супта Вирасана – сложная поза, требующая определенного опыта в обращении со вспомогательными материалами, недаром после нее нужна особая реабилитация. Начинающим трудно делать ее подолгу, поэтому, планируя занятие, отведите ей столько времени, сколько вы сможете в ней пробыть без неприятных ощущений в области поясницы. Если напряжения в спине невозможно избежать и увеличение опоры его не снимает, пропускайте эту позу и двигайтесь дальше.

5.9. Джану Ширшасана (поза головы на колене)

Материалы: одеяло, болстер.

Техника выполнения:

1. Сядьте на одеяло так, чтобы на одеяле находились только ягодицы, но не бедра.
2. Согните правую ногу в колене и опустите колено вправо. Угол между бедрами прямой.
3. Положите болстер поперек левой ноги.
4. Опустите ладони на пол и, отталкиваясь кончиками пальцев, вытяните позвоночник вверх и развернитесь к правой ноге.
5. На выдохе скользните руками вдоль ноги и вытягивайтесь вперед.
6. Захватите ладонями левую стопу и опустите лоб на болстер.



Оставайтесь в позе 1 минуту.

7. Со вдохом поднимитесь и сделайте наклон к другой ноге.

Эффективность упражнения:

Как и другие наклоны, эта поза успокаивает ум, оказывает глубокое воздействие на крестец и, как следствие, на органы таза. Снимает нервное напряжение и усталость.

Совет:

Если колено согнутой ноги не касается пола, положите под него опору – одеяло или кирпич. Высота опоры под головой зависит от уровня практики, главное – не напрягать живот. Воспользуйтесь ремешком, если вы не можете захватить стопу.

5.10. Трианг Мукха Эка Пада Пашимоттанасана

(наклон на трех опорах)

Материалы: одеяло, болстер.

Техника выполнения:

1. Сядьте на одеяло или кирпич только левой частью таза. Правая нога находится в Вирасане (не забудьте отвести мышцу икры назад и в сторону, как в Супта Вирасане).
2. Вытяните левую ногу вперед.
3. Положите болстер поперек левой ноги.
4. Опустите ладони на пол и, отталкиваясь кончиками пальцев, вытяните позвоночник вверх.
5. На выдохе скользите руками вдоль ноги и вытягивайтесь вперед.
6. Захватите ладонями левую стопу и опустите лоб на болстер.

Оставайтесь в позе 1 минуту.

7. Со вдохом поднимитесь и сделайте наклон к другой ноге.

Важно:

Высота опоры под левой частью таза должна быть такой, чтобы обе ягодицы были на одном расстоянии от пола.



Эффективность упражнения:

Это упражнение рекомендуется при плоскостопии, отеках ног. Оно позволяет более глубоко проработать область таза, вытягивает нижнюю треть живота, улучшает кровоснабжение органов таза.

5.11. Пашимоттанасана (поза для вытяжения спины)

Материалы: одеяло, болстер.

Техника выполнения:

1. Сядьте на одеяло, вытяните ноги вперед.
2. Разведите стопы на ширину бедер,
3. Положите болстер поперек ног.
4. Опустите руки на пол с обеих сторон от таза.
5. Опираясь на кончики пальцев, вытяните позвоночник вверх, тянитесь макушкой головы к потолку.
6. На выдохе скользите руками вдоль ног и вытягивайтесь вперед.
7. Захватите ладонями внешние края стоп и опустите лоб на болстер.
8. Прижимайте пятки к коврику, тяните ноги.

Время в позе – 2 минуты.

*Эффективность
упражнения:*



Растягивает заднюю поверхность ног и поясницы. Помогает успокоиться, снимает тревогу и раздражение. Эффективно, если надо успокоить область пищеварительного тракта.

5.12. Упавишта Конасана (поза сидящего угла)

Материалы: одеяло, болстер.

Техника выполнения:

1. Сядьте на одеяло и разведите ноги широко в стороны.
2. Вытяните ноги, направьте пятки в пол.

3. Положите болстер поперек правой ноги

4. Поставьте руки на кончики пальцев с обеих сторон от правой ноги.

5. Со вдохом вытянитесь вверх; отталкиваясь руками от пола, разверните корпус к правой ноге.



6. На выдохе скользите руками вдоль ноги и вытягивайтесь вперед.

7. Захватите ладонями внешние края стопы и опустите лоб на болстер.

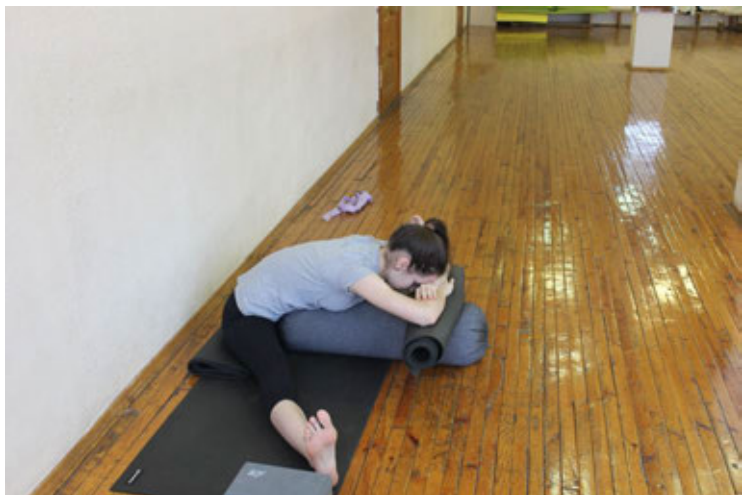
Оставайтесь так 1 минуту.

8. Со вдохом поднимитесь и сделайте наклон к другой ноге.

9. Со вдохом поднимитесь и вернитесь к центру.

10. Расположите болстер перед собой и так же, скользя руками вперед, на выдохе опускайте голову на опору.

11. Со вдохом поднимитесь.



Время в позе – 1 минута.

Эффективность упражнения:

Это упражнение улучшает циркуляцию крови в области таза, помогает облегчить менструальные кровотечения и стимулирует работу яичников и почек.

5.13. Баддха Конасана (поза схваченного угла)

Материалы: болстер.

Техника выполнения:

1. Положите болстер у стены.
2. Соедините стопы в Баддха Конасану: стопы вместе, колени в стороны.
3. Спина опирается о стену в области крестца и лопаток, но естественный прогиб поясницы сохраняется.
4. Руки на болстере с обеих сторон от таза.
5. Помогая себе руками, вытягивайте позвоночник вверх.



Время в позе – 2 минуты.

Эффективность упражнения:

Эта поза возвращает подвижность тазобедренным суставам, улучшает кровообращение в нижней части живота, помогает при гинекологических заболеваниях.

Совет:

Если, когда вы сели на болстер в Баддха Конасану, колени оказались выше уровня таза, нужно сделать подставку повыше.

5.14. Упавишта Конасана (поза сидящего угла).

Материалы: болстер.



Техника выполнения:

1. Из Баддха Конасаны вернитесь в Упавишта Конасану – выпрямите ноги и разведите их широко в стороны.
2. Расположите руки на болстере с обеих сторон от таза.
3. Накиньте ремни на пятки, вытягивайте позвоночник вверх.
4. Тяните ноги в стороны.

Время в позе – 2 минуты.

Эффективность упражнения:

Эта поза растягивает подколенные сухожилия, создает должную циркуляцию крови в области таза, оздоравливая эту область. Очень полезна для женщин, поскольку контролирует и регулирует ток крови, а также стимулирует функцию яичников.

5.15. Дви Пада Випарита Дандасана

(поза перевернутого посоха)

Материалы: 2 болстера, 2 кирпича, одеяла, ремешок.

Техника выполнения:

1. Положите болстеры и кирпичи, как на фото.
2. Сядьте так, чтобы таз оказался над перекрестом болстеров.
3. Согните ноги, возьмите ремень, разведите стопы на ширину бедер и наденьте петлю ремня на внешние края стоп. Можно положить дополнительный вес на бедра для того, чтобы кости бедер опускались вниз.
4. Оставляя ноги согнутыми, аккуратно опуститесь назад, уложите голову на одеяло.
5. Вытяните ноги.



6. Перенесите руки за голову и разверните ладони вверх, локти согнуты.
7. Расслабьте живот, горло, шею, лицо. Расталкивайте петлю ремня внешними краями стоп в разные стороны.
8. Старайтесь дышать грудью, оставляя пассивным и мягким живот.

Время в позе – 5 минут.

9. Чтобы выйти из позы, согните ноги в коленях, сдвигайтесь с болстеров по направлению к голове до тех пор, пока таз не окажется на одеялах. Повернитесь на правый бок и поднимитесь.

Эффективность упражнения:

Это упражнение, если оно выполняется с использованием болстеров, может служить позой для отдыха. Оно помогает избавиться от беспокойства, хаотичной смены настроения, приливов, высокого кровяного давления. Поскольку спина в этой позе не прогибается достаточно сильно, то это упражнение может снижать депрессивное состояние и нервное истощение.

5.16. Випарита Карани (поза согнутой свечи)

Материалы: стена, болстер.

Расположите материал, как показано на фотографии. Болстер не касается стены.

Техника выполнения:

1. Сядьте на болстер боком вплотную к стене.
2. Теперь нужно развернуться лицом к стене, одновременно занося ноги на стену и опуская голову и спину вниз, на коврик.
3. Задние бедра и низ ягодиц касаются стены.
4. Расположите руки под прямыми углами по бокам от головы.
5. Закройте глаза, расслабьтесь.
6. Расслабьте низ живота и внутреннюю поверхность бедер.



7. Мягко раскрывайте грудную клетку, поднимая лопатки вверх от пола.

Оставайтесь в этом положении в течение 3-5 минут.

8. Не перемещая туловище, разведите ноги в стороны. Оставайтесь в этом положении в течение 3-5 мин, сохраняя нормальное дыхание.

9. Не сдвигая корпус, согните ноги в коленях, соедините стопы вместе, колени разведите в стороны (положение Баддха Конасаны).

Оставайтесь в этом положении 3-5 минут.

Эффективность упражнения:

Эта поза помогает успокоить нервы, поддерживает баланс эндокринной системы, обеспечивает приток крови в область таза. Хорошая поза для расслабления.

Предупреждение!

Во время менструации тазовая область не должна находиться выше уровня груди.



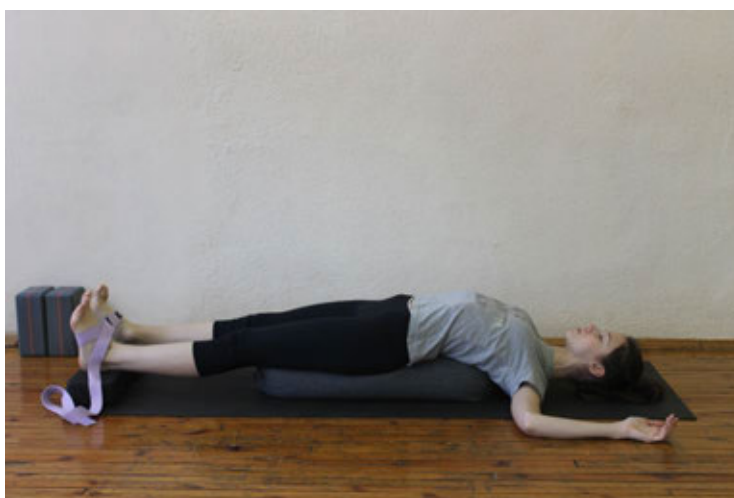
5.17. Сету Бандха Сарвангасана (поза моста)

Материалы: болстер, ремень, кирпичи.

Расположите материалы так, как показано на фотографии.

Техника выполнения:

1. Сядьте на начало болстера.
2. Наденьте ремешок на стопы (расстояние между стопами – ширина бедер),



3. Опустите спину на болстер и медленно скользите по нему до тех пор, пока голова и плечи не опустятся на коврик.
4. Расположите руки прямыми углами.
5. Приподнимите и выпрямите ноги, опустив стопы на кирпичи.
6. Втягивайте лопатки и раскрывайте грудную клетку.
7. Расслабьте живот, горло, шею, лицо. Расталкивайте петлю ремня внешними краями стоп.

Старайтесь дышать грудью, оставляя пассивным и мягким живот. Время в позе – 5 минут.

Чтобы выйти из позы, согните колени и перекатитесь на бок. Используя руки для опоры, оттолкнитесь, чтобы оказаться в положении сидя.

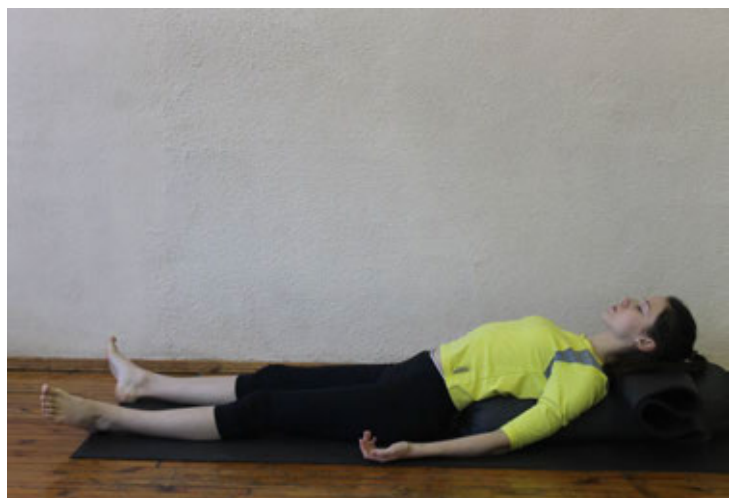
Эффективность упражнения:

Это упражнение, если выполняется с болстером, может служить позой отдыха. Оно помогает избавиться от беспокойства, хаотичной смены настроения, высокого давления, снижает депрессивное состояние и нервное истощение.

5.18. Шавасана (поза трупа).

Техника выполнения:

1. Положите болстер вдоль коврика.
2. Сложенное одеяло для головы положите на дальний край болстера. Если вам холодно, можно накрыться одеялом.
3. Сядьте спиной к болстеру, согнут ноги в коленях, таз касается болстера.
4. Поддерживая себя руками, аккуратно опуститесь назад. На одеяле лежит только голова.



5. Руками направьте мышцы ягодиц вниз, к пяткам, и в стороны, освобождая крестец.
6. Расслабьте стопы, позвольте им упасть в стороны.
7. Положите руки свободно в стороны. Ладони смотрят вверх.
8. Опустите взгляд вниз, закройте глаза.
9. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.
10. Поочередно расслабляйте все части тела: начните со стоп и поднимайтесь выше по ногам, потом переходите к тазу, спине, животу, груди, плечам, рукам.
11. Расслабьте шею, затылок и лицо. Расслабьте глаза, горло, язык.
12. Пусть дыхание станет ровным и спокойным.
13. Изнутри наблюдайте за своим телом и отпускайте все напряжения. Когда тело расслабиться оставайтесь в позе, стараясь ни о чем не думать.
14. Медленно начните готовиться к выходу. Согните руки в локтях, ноги в коленях. Повернитесь на правый бок, скатитесь с болстером и лежите так, не торопитесь подниматься.
15. Откройте глаза, положите левую ладонь на пол и, помогая себе руками, поднимитесь и сядьте.

Минимальное время в Шавасане - 5 минут.

Эффективность упражнения:

Поза моста придает силы, раскрывает грудную клетку.

Это сознательное расслабление тела и ума снимает напряжение и дает новые силы. Стрессы современных цивилизаций раздражают нервы. Лучшим средством против этого является Шавасана.

Дыхательные упражнения

Жизнь стала бы намного проще, если бы мы могли контролировать перепады настроения и не позволять чувствам выводить нас из стабильного состояния. В этом помогают некоторые виды упражнений: перевернутые позы, позы стоя и балансы. Но настоящий контроль за своими чувствами человек

обретает, освоив дыхательные техники. Существует прямая связь дыхания и настроения. Попробуйте сделать три долгих, спокойных вдоха и выдоха – и ваше настроение станет другим.

Прана – санскритское слово, обозначающее дыхание, энергию, жизненную силу. Она содержится во всей Вселенной, но к человеку попадает с воздухом во время дыхания. Если организм работает нормально, прана поступает ровным потоком и заполняет все клетки тела. Однако несовершенство нашей жизни и организма приводит к тому, что форма тела искажается, легкие работают в пол силы и зачастую неравномерно, в связи с этим прана циркулирует не идеально.

«Физическое и эмоциональное здоровье невозможно без спокойного и стабильного ума» - говорит Десикачар, сын и старший ученик одного из величайших йогов нашей эпохи Кришнамаচারьи.

Древние йоги разработали множество техник, при помощи которых можно успокоить ум и использовать его силу во благо тела и души. К этим техникам относятся и дыхательные практики.

Осваивая дыхательные практики, мы пребываем только в настоящем моменте, здесь и сейчас. Практикуя перед сном, мы не только избавляемся от напряжения, накопившегося в течение дня, но и обеспечиваем себе крепкий и здоровый сон.

Уже на первом занятии вы на себе прочувствуете, что значит быть одновременно расслабленными и сконцентрированным (даже если раньше это казалось невозможным и не укладывалось в голове). А со временем вы научитесь применять этот навык в повседневной жизни: даже самый «страшный аврал» во время сессии не сможет выбить вас из колеи.

Почти все упражнения на дыхание способствуют снятию нервного напряжения, улучшая тем самым концентрацию. Попеременное дыхание ноздрями с задержкой дыхания на счет 4:16:8 представляет собой отличное упражнение для обретения спокойствия, ясности мышления и концентрации ума. Упражнение капалабхати (сияние черепа) хорошо подходит для

медитации, очищает легкие, носоглотку и помогает избавиться от чрезмерного нервного возбуждения. А Брахмари пранаяма (жужжание пчелы) улучшает концентрацию и дает полное успокоение сознания.

Задержки дыхания (на вдохе) очень полезны при бронхиальной астме, поскольку способствует расширению легких, а, следовательно, увеличивает объем поступающего в них кислорода.

Сегодня ученые совершенно уверены, что медитация заставляет мозг работать по-другому, картина мозговых волн меняется, активность мозга синхронизируется, и за счет этого нормализуются многие физиологические процессы в организме: сон, пищеварение, функционирование сердечно – сосудистой и нервной систем. Доказано, что меняется состав крови. Дыхательные практики регулируют содержание углекислого газа в крови, в результате улучшается обмен веществ, и изменяются биохимические процессы в тканях. Во время практики асан (упражнений) и пранаямы (дыхательные практики) в кровь выбрасывается большое количество серотонина и эндорфинов, а у вас появляется чувство психологического комфорта, независимое от внешних обстоятельств.

В качестве объекта для медитации используют дыхание – основу, с которой любой человек должен начинать на уровне тела. Медитировать можно по 20 минут в день 4 – 5 раз в неделю. Этого времени достаточно, чтобы организм расслабился и справился с ежедневным стрессом.

Доказано, что симптомы соматических болезней среди практикующих дыхательные практики сокращаются, сокращаются показатели, характеризующие психологические расстройства, увеличивается устойчивость к стрессу.

Среди клинических подтверждений эффектов медитации выделяют:

- замедление сердцебиения
- понижение кровяного давления
- уменьшение потребления кислорода
- замедление обмена веществ

- уменьшение содержания молочной кислоты в крови
- усиление кровотока в предплечьях и увеличение температуры ладоней
- увеличение электрического сопротивления кожи
- усиление альфа – волн мозга
- выделение гормона эндорфина, гипофизом, благодаря чему включается

так называемый «центр удовольствия»

- расслабление мышц под воздействием гормона эндорфина
- снижение эмоциональной активности

Таким образом, занятие самой обычной йогой могли бы заменить медикаментозную терапию при некоторых состояниях организма.

Еще один эффект медитации: не только снимает стресс, усталость и беспокойства, но и омолаживает мозг. С возрастом кора головного мозга уменьшается в толщине и объеме – она как бы усыхает, теряет воду, тускнеют внимание и память, замедляется речь. Медитация останавливает эти процессы. Регулярная практика помогает успокоить ум, восстановить силы, если организм ослаблен и сосредоточиться. Уравновешенный спокойный ум может излечить тело даже от самых серьезных недугов. Только в спокойном состоянии мы позволяем новым возможностям и открытиям пробиться в нашу жизнь. Научившись правильно дышать, можно «обмануть» организм в минуты страха. Ведь эмоциональный человек подвижный и неустойчивый. Занятия учат его расслабляться, помогают управлять своей энергией и быть спокойнее

Так же медитация может помочь в обучении, поскольку улучшает память. Кроме того, исследования ученых из Калифорнийского университета выявили, что медитация оказывает благотворное влияние на участки мозга, отвечающие за принятие решений и эмоций. Последние исследования на магнитно – резонансном томографе показывают, что в состоянии медитативного транса у человека сильно активизируются височные доли и зоны мозга, связанные с вниманием. Другое исследование, посвященное концентрации, показало: когда люди сильно концентрировались, их мозг становится более спокойным и менее

активным, он использует меньше энергии для выполнения работы лучшего качества.

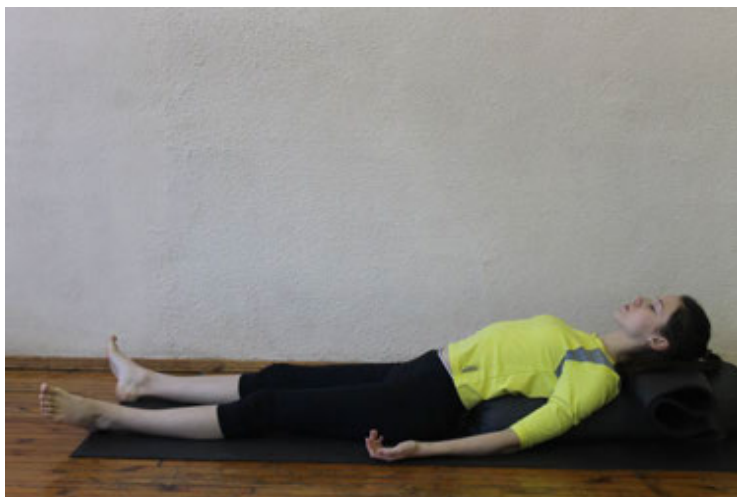
Поэтому самая первая техника для освоения пранаямы – наблюдение за дыханием. Сначала нужно понять особенности своего строения, направление воздушных потоков внутри тела, а лишь затем пытаться что-то менять.

Доказано, что всего 10 минут дыхательной практики сокращают «вредный» холестерин, повышая при это уровень «хорошего». Люди, регулярно занимающиеся дыхательными практиками, лучше справляются со стрессом, у них нет склонности к депрессивным состояниям, а их нервная система более стабильна.

Комплекс 6: «Дыши»

6.1. Наблюдение за дыханием

Выберите спокойное место, лягте на спину, сядьте с прямой спиной. Плечи расслаблены, рот слегка приоткрыт, чтобы ослабить напряжение в челюстях. Расфокусируйте взгляд и направьте его перед собой или



немного вниз по диагонали. Можно закрыть глаза, но это часто приводит к тому, что человек начинает засыпать. Обратите внимание на дыхание, на паузу между вдохом и выдохом. Следуйте внимательно за выдохом, а затем за вдохом. Для этого вы можете направить внимание на кончик носа и наблюдать за тем, как на выдохе воздух выходит через ноздри, а на вдохе входит внутрь.

Или вы можете направить внимание на низ живота и наблюдать, как стенка живота движется едва заметно вперед и назад, в такт с выдохом и

вдохом. В какой-то момент вы заметите, что отвлеклись, забыли о дыхании и размышляете о чем-то постороннем. Мягко вернитесь вниманием к дыханию.

Вы будете замечать, что ваш ум начинает сопротивляться происходящему. Возможно, у вас возникнут мысли: «Что за ерунда? Я бы мог в это время сделать массу полезных вещей!» или «Ну вот, никогда у меня ничего не получится. Это не для меня», либо любые другие критические суждения.

Не боритесь с ними, просто отметьте, что они возникли, и мягко верните внимание к дыханию.

В конце сессии вы ощутите все свое тело и дайте себе пару минут на то, чтобы вернуться к внешнему миру.

6.2. Сканирование тела

Сядьте с прямой спиной или лягте на спину. В течение 2-3 минут наблюдайте за своим дыханием, чтобы вернуть внимание в текущий момент. Глаза расфокусированы или прикрыты.

А теперь начните мягко проходить вниманием по всему вашему телу - от макушки до кончиков пальцев на ногах, не пропуская ни малейших деталей, - глаза, нос, щеки, губы, зубы, язык, уши, затылок, шея и так далее. Если вы обнаружите где-то такое напряжение мягко направьте на него внимание и подождите, пока оно слегка не расслабится. Возможно, вам не удастся быстро отпустить все зажимы – не переживайте, это дело практики.

Что делать, когда чувствуешь страх?

Дышите вместе со страхом.

Делая вдохи, почувствуйте страх на уровне физических ощущений. Не сопротивляясь, осознайте давление, жесткость, жар или холод. Выдыхая, чувствуйте, как страх устремляется наружу. Ощутите любовь и целостность жизни. Если чувствуете, что словно оцепенели или отрезаны от всего мира, уделите особенное внимание вдохам, сосредотачиваясь на области горла, груди и живота (именно так мы, обычно, ощущаем свои эмоции). Если ощущения

слишком сильные, переключитесь на выдохи, позволив себе вступить в бескрайнее, исполненное любви пространство присутствия.

С каждым вдохом в нашем теле дыхательная мускулатура работает, как музыкальный инструмент. Ее работа должна быть хорошо настроена и четко скоординирована. Только тогда дыхание становится ровным и глубоким.

6.3. Управление дыханием.

Время выполнения – 10 минут. Положение тела, материалы – те же.

В начале – недолгая Шавасана.

Теперь перед вами стоят задачи:

- равномерно заполнить оба легких;
- заполнять их до уровня ключиц (избегайте напряжения в грудной клетке, горле и лице, не насилуйте свой вдох, работайте мягко);
- делать вдохи и выдохи максимально плавными, вдох должен мягко нарастать и отступать как волна на морском берегу;

В конце упражнения – снова Шавасана.

Эти упражнения можно делать перед комплексами упражнений или отдельно.

Совет:

Чтобы изменить настроение с помощью этих упражнений, смещайте акцент: для повышения тонуса и бодрости наблюдайте за вдохом, а для успокоения ума – за выдохом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У самостоятельной практики есть одно неоспоримое преимущество – возможность строить урок по своему усмотрению, меняя план занятия в зависимости от настроения и самочувствия. Эти методические рекомендации помогут правильно и без травм выполнять физические упражнения, выбрать оптимальный комплекс в зависимости от самочувствия и уровня подготовленности, а также соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений.

Совет:

Начните заниматься сегодня и уже завтра вы станете совершенно другим: здоровым, обновленным изнутри, с восторгом воспринимающим жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Б.К.С. Свет жизни: йога; пер. с англ. – М.: Фэшн Букс, 2007. – 224с.
2. Айенгар Б. К.С. Прояснение йоги: пер. с англ. – Сыкт.: Флинта, 2003. – 480с. Макарова Ю. Йога в кармане: Ноги (Терапевтическая серия). – М.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 172с.
3. Макарова Ю. Йога в кармане: Ноги (Терапевтическая серия). – М.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 172с.
4. Роузен Р. Йога дыхания: Пранаяма; пер, с англ. – Минск: Попурри, 2008. – 416с.
5. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги; пер. с англ. – М.: Эксмо, 2003. – 400с.
6. Ульмасбаева Е., Макарова Ю. Йога в кармане: Женская практика. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010. – 208с.